

THOMAS HÜBL
MIT JULIE JORDAN AVRITT

DIE HEILSAME KRAFT
UNSERER BEZIEHUNGEN

THOMAS HÜBL
MIT JULIE JORDAN AVRITT

DIE HEILSAME KRAFT UNSERER BEZIEHUNGEN

Trauma transformieren durch
die Praxis wahrer Verbundenheit

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Hanna R. Müller



IRISIANA

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif typeface.

Copyright © 2023 Thomas Hübl.

This Translation published by exclusive license

from Sounds True, Inc. and by the agency of Agence Schweiger.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
»Attuned. Practicing Interdependence to Heal Our Trauma – and Our World«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen
werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung
oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2023 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Umschlaggestaltung: Jens Nink

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15449-8

Auf unsere Menschlichkeit.
Mögen wir uns gegenseitig ehren und
unsere Beziehungswunden heilen und
den kollektiven Boden
für das zukünftige Gedeihen
aller fühlenden Wesen bereichern.

Und für meine geliebte Frau Yehudit
und meine Tochter Eliya,
deren Liebe und Großzügigkeit meine Arbeit
an ihrer Basis unterstützen.

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Teil 1

1	Uralte Prinzipien, evolutionäre Erkenntnisse	23
2	Grundlegende Prinzipien der menschlichen Entwicklung	45
3	Die Kunst der Einstimmung	69
4	Die Kunst der transparenten Kommunikation	91
5	Presencing des Schattens	113
6	Die Auswirkungen von Trauma	133

Teil 2

7 Die Kraft der heilenden Beziehung	159
8 Anleitung für Prozessbegleitende der Heilung	181
9 Die Heilung der Ahnen	219
10 Heilung für das Kollektiv	245
Nachwort	273
Dank	277
Anmerkungen	281
Quellen & Ressourcen	293
Über den Autor	297
Über die Ko-Autorin	301

Einleitung

*Dies ist eine dunkle Zeit, voller Leid und Unsicherheit.
Gleich lebenden Zellen in einem größeren Körper, ist es für uns
ganz natürlich, das Trauma unserer Welt zu spüren. Habt also keine
Angst vor dem Schmerz, den ihr fühlt, vor der Wut und der Furcht,
denn diese Reaktionen entspringen der Tiefe eurer Fürsorge und
der Wahrheit eures Verbundenseins mit allen Wesen.*

– JOANNA MACY UND SAM MOWE

Wir leben in schwierigen Zeiten. Überall auf der Welt sind Nationen zunehmend von Groll und Feindseligkeit erfüllt. Vor dem Hintergrund eines wachsenden politischen Autoritarismus zeichnet sich ein scharfes Bild vertiefter Spaltung und ziviler Unruhen ab. Selbst seit Langem bestehende Demokratien erweisen sich jetzt als anfällig für diese Bedrohungen und den Zerfall. Politische, ethnische, religiöse und sektiererische Konflikte flammen wieder auf oder werden von Neuem ausgetragen, während globale Waffenhändler, regionale Drogenkartelle und sämtliche Plattformen für lokal und international organisiertes Verbrechen weiterhin davon profitieren. Kriegsflüchtlinge, Klimamigranten und erschöpfte Reisende jeder Couleur sind offener Verfolgung und versteckten Demütigungen ausgesetzt. Vielerorts werden die Armen noch ärmer, während indigene Völker weiterhin unterdrückt und erniedrigt, wenn nicht sogar langfristig ausgerottet werden. Stammesgebiete

werden geraubt und enteignet, geplündert und zerstört. Alte Riten werden entweiht, Lebensweisen missachtet, die Vorfahren nicht respektiert oder vergessen – und das alles, während die Lebenspendenden Wälder unseres Planeten unvermindert abbrennen und die Flüsse und Meere zunehmend vergiftet werden. Es sind traumatisierte Menschen, die traumatisierte Landschaften heimsuchen.

Aber so düster die Realität auch aussehen mag, so muss sie dennoch nicht als Zeichen einer drohenden Apokalypse gedeutet werden. Wir sind Teil eines lebendigen Planeten, ja eines lebenden, pulsierenden Kosmos, der sich selbst organisiert und selbst heilt. Wir Menschen existieren nicht getrennt von der Natur; wir *gehören* zur Natur. Ungeachtet des aktuellen Zustands der Menschheit sind wir niemals wirklich abgesondert, noch existieren wir als einzelne, unabhängige Individuen. Wir sind Teil eines radikalen, sich gemeinsam entwickelnden Ganzen. Als »Perlen in Indras Netz« gehören wir zum »großen Verteilernetz«,¹ hervorgegangen aus einem eleganten kosmischen Geflecht kausaler, wechselseitiger Abhängigkeit (Interdependenz).

Stellen Sie sich Folgendes vor: Da gibt es diese unglaublich zarte Wasserlinse, eine blühende Pflanze, kleiner als ein Reiskorn, wurzellos und freiflutend. Doch sie ist in der Lage, eine Einzige oder Tausende ihrer eigenen Art, aber auch winzige Pflanzen anderer Arten aufzuspüren, um sich mit ihnen zu verbinden und an der Oberfläche eines stillen Ententeichs einen lebenserhaltenden Teppich zu bilden. Und dann ist da dieser einfache, bescheidene Pilz, der seine zarten Myzelienfasern in weit ausholendem Radius tief in den Boden aussendet. Dieser Pilz wirft ein Netz aus winzigen Sondierungsfäden aus, die sich mit den Wurzeln von benachbarten Pflanzen, Bäumen und anderen Pilzen verbinden, sodass sie alle untereinander ein Geflecht bilden. Dieses organische »Internet« produziert einen symbioti-

schen Mechanismus für Kommunikation, Wasseraufnahme, Nährstoffaustausch und die gegenseitige Abwehr von Infektionen, Schädlingsbefall und Krankheiten. Durch das Vorhandensein der Pilzmyzelien können benachbarte Bäume über Distanzen hinweg miteinander kommunizieren und anderen Bäumen, auch fremder Arten, den Anmarsch eindringender Insekten signalisieren, wodurch die Bildung biochemischer Abwehrstoffe angeregt wird. Auf geradezu magische Weise übertragen Bäume mittels der Myzelien lebenswichtigen Stickstoff, Kohlenstoff und Phosphor. Auf diese Weise erhalten sie nicht nur deren Leben und Gesundheit, sondern unterstützen das gesamte lokale Ökosystem aus Pflanzen, Insekten, Tieren ebenso wie Menschen.

Noch erstaunlicher ist, dass Pilzmyzelien als preiswerte, im Überfluss vorhandene, effiziente und natürliche Sanierungsmittel gegen vielerlei Arten im Boden und Abwasser angesamelter Giftstoffe eingesetzt werden können: Schwermetalle, Erdölkraftstoffe, Pestizide, Herbizide, Arzneimittel, Körperpflegeprodukte, Farbstoffe und sogar Kunststoffe.² Pilzmyzelien bauen diese Schadstoffe auf natürliche Weise ab und sorgen so für sauberere, sicherere und *gesündere* Böden und Gewässer.

Wenn eine Lebensform in der Größe eines Stecknadelkopfes (die Wasserlinse), oder eine scheinbar so einfache Form wie ein Pilz, sich mit anderen Spezies in Verbindung setzen kann, um einige oder alle diese Dinge zu vollbringen – sich selbst zu organisieren, miteinander in Kontakt zu treten und zu kommunizieren, zu unterstützen, zu schützen, abzuwehren, zu heilen und sich selbst *wiederherzustellen* – warum sollten wir Menschen dies nicht auch können? Schließlich sind wir auch ein Teil der Natur. Vielleicht sind uns all diese Eigenschaften (und noch viele andere) bereits in die Wiege gelegt – als angeborene Merkmale dafür, was es heißt, auf diesem speziellen Planeten zu leben, der diesen speziellen Stern in dieser speziellen Galaxie umkreist.

Vielleicht ist intelligente Interdependenz unsere natürliche, ja heilige Gabe – eine besondere Fähigkeit, die wir im Dienst unserer eigenen und aller anderen Spezies nutzen, verbessern und stärken können.

Letztendlich hat die Weigerung, unsere wechselseitige Abhängigkeit anzuerkennen und gesunde, nachhaltige Beziehungen untereinander herzustellen, unendlich viel Leid über die Menschheit gebracht. Falls sich die ganze dem Klimawandel zugrunde liegende Problematik (oder ein anderes verhängnisvolles oder systemisches gesellschaftliches Problem) auf ebendiesen Mangel an menschlicher Beziehungsfähigkeit zurückführen lässt – einen Zustand also, in dem wir *nicht im Einklang sind* mit der Natur, mit uns selbst und mit anderen Menschen –, dann behaupte ich, dass es sich um ein grundlegend *spirituelles* Problem handelt – ebenso sehr wie ein Problem ökologischer, wissenschaftlicher, technischer, kultureller, psychologischer, wirtschaftlicher und historischer Art.

Um auf diese Herausforderung eine angemessene, ausreichend innovative Antwort zu finden, müssen wir ganzheitlich denken. Es ist an der Zeit, eine Brücke zwischen Ost und West zu schlagen: Wir müssen die Weisheit unserer uralten, seit Menschengedenken hochgehaltenen spirituellen Traditionen mit den Offenbarungen der modernen Wissenschaft verbinden. In dem Maße, wie wir lernen, die Erkenntnisse neuer wissenschaftlicher Entwicklungen in unserem Umgang mit vorhandenen sozialen Missständen sinnvoll anzuwenden, können wir unsere Fähigkeit erweitern, diese Informationen mit den reichhaltigen Praktiken zum Erwecken des Bewusstseins zu verbinden, die uns die mystischen Traditionen der Welt anbieten. Auf diese Weise werden wir unsere urreigensten biologischen Gaben erwecken und weiterentwickeln können: die Kräfte der Selbstorganisation, Verbundenheit und Kommunikation, des gegenseitigen Unterstüt-

zens, Schützens und Verteidigens, sowie die Kräfte der Heilung und Wiederherstellung.

Und noch mehr.

Vielleicht werden wir, statt uns in einer Zeit des exponentiellen, unaufhaltsamen Niedergangs zu wähnen, die Kraft entdecken, um neue, höhere evolutionäre Gaben in uns zu erwecken und einzusetzen. Allerdings glaube ich, dass wir, wenn wir hier etwas erreichen wollen, dies gemeinsam tun müssen – nicht im Alleingang, sondern zusammen.

In ihrem 1997 veröffentlichten Buch *God's Ecstasy: The Creation of a Self-Creating World* beschrieb die Mathematikerin, Philosophin und kontemplative Theologin Beatrice Bruteau die göttliche Ordnung des Kosmos – das, was sie als ursprüngliche Prägung der Schöpfung ansah, als Ausdruck einer »symbiotischen Einheit«³ (ein Muster, wie es in den Pilzmyzelien zu beobachten ist). Cynthia Bourgeault, eine amerikanische Autorin, Theologin und Episkopalpriesterin, hat diese Eigenschaft als »holografische Wechselwirkung« bezeichnet, bei der »das Ganze und der Teil in einer sich gegenseitig bedingenden Einheit existieren«. Das Ganze, so Bourgeault, sei »keine Substanz, sondern ein *Aktionsfeld*«, das durch den dynamischen, unaufhörlichen Austausch dessen entsteht, was Raimon Panikkar, ein katalanischer katholischer Priester und Befürworter des interreligiösen Dialogs, als »reine Relationalität« bezeichnet.⁴

Im 12. Jahrhundert schrieb Hildegard von Bingen, die deutsche Benediktiner-Äbtissin und visionäre Mystikerin: »Oh Heiliger Geist, du machtvoller Weg, der alles durchdringt, der in die Höhen, in die Erdtiefen, in die Abgründe vorstößt, füge und führe alles zusammen.«⁵ Mehr als acht Jahrhunderte später hielt Thomas Berry den gleichen Gedanken mit den Worten fest: »Das Universum ist eine Gemeinschaft von Subjekten, statt einer Ansammlung von Objekten.«⁶

Diese gelehrten Personen artikulierten eine zutiefst mystische Vision vom Wesen der Wirklichkeit. In Verbindung mit der intimen Beziehungsnatur des Quantenuniversums oder, wie der verstorbene theoretische Physiker John Wheeler es nannte, dem »partizipatorischen Universum«, gelangen wir zu grundsätzlich kompatiblen Ontologien.

Brigid Brophy, Romanautorin und Sozialreformerin, äußerte sich 1968 über das seltsame und unvergleichliche Genie des englischen Illustrators Aubrey Beardsley, der im 19. Jahrhundert lebte. Sie bemerkte zu Beardsleys einzigartigem Talent: »(...) Er dramatisiert nicht die Beziehungen zwischen Persönlichkeiten, sondern die reine, geometrische Essenz von Beziehung.«⁷ Und genau um dieses Ziel geht es uns hier: *die reine, geometrische Essenz von Beziehung*.

Wie ein höchst verfeinertes alchemistisches Destillat, oder ein primärer Quellcode, schließt die Architektur echter menschlicher Beziehung das Persönliche irgendwie ein, geht aber gleichzeitig darüber hinaus; Interdependenz ist gleichzeitig zutiefst intim und höchst universell. Echte Beziehungsmomente erreichen uns an der Wurzel, berühren das, was wir in Wirklichkeit sind, und haben zugleich die Möglichkeit dessen, was wir durch sie werden können, auf eine höhere Ebene. Die heilige Geometrie einer aktiven Wechselbeziehung ermöglicht uns den Zugang zu allem, was wir je als Individuen und unserer Abstammung nach waren, öffnet uns aber gleichzeitig das Tor zu einem viel größeren, künftigen Potenzial als menschliche Spezies. Es ist ein heiliger Akt der Vereinigung (Kommunion), uns diese Zukunft gemeinsam erfahrbar zu machen, ein natürlicher Ritus »symbiotischer Einheit«.

Wir sollten aber nicht mit realitätsfremdem Optimismus an diese Dinge herangehen. Um auch nur zum kleinsten Schimmer am fernen Horizont unseres Werdens zu gelangen, haben wir eine historische dunkle Nacht durchquert. Nun blicken wir dem

Abgrund ins Auge und müssen darin mit der Möglichkeit unserer eigenen Auslöschung rechnen. Um zu überleben, geschweige denn, uns weiter zu entfalten, müssen wir uns unserer grundlegenden Interdependenz bewusst werden und zu neuen Formen lebendiger, dauerhafter Beziehungen erwachen.

Ich habe mich der spirituellen Praxis verschrieben und widme mein Leben und meine Arbeit dem, was ich *die innere Wissenschaft des Bewusstseins* nenne. Das Terrain des Bewusstseins kann durch Praktiken wie Meditation, Studium, Gebet, Bewegung, Stille und in der Kontemplation des Selbst und der Natur erforscht und verstanden werden – doch ebenso in der Kontemplation der Beziehungsdynamik, die zwischen uns selbst und anderen im gewöhnlichen Alltagsleben von heute (oder dem, was ich den *Marktplatz* nenne) besteht. In den Jahren meiner persönlichen Praxis und beruflichen Tätigkeit als Prozessbegleiter (*Facilitator*) habe ich gesehen, auf welch vielfältige und tiefgreifende Weise solche Praktiken in uns wachsen und uns weiterentwickeln, unser Leben bereichern und unser Verstehen fördern. Und was mich am meisten fasziniert hat, ist die Kraft verschiedener Beziehungsübungen zur Transformation, die ihr Licht durchscheinen lässt.

In Teil 1 dieses Buches stelle ich eine zentrale Achtsamkeitspraxis vor, die ich *transparente Kommunikation* nenne. Diese Praxis dient nicht bloß dazu, unsere Kommunikationsfähigkeit zu verbessern, obwohl sie genau das bewirkt. Als kontemplative Übung ist die transparente Kommunikation dazu gedacht, uns tiefer in die »reine Relationalität« zu führen. Als praktisches Hilfsmittel weitet diese Arbeit unseren Sinn für die Beziehung zu uns selbst, stärkt unser Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit mit anderen und verbessert die Art und Weise, wie wir in der Familie und in der Gemeinschaft leben. Sie kann sogar die Art und Weise verbessern, wie wir an der Kultur teilhaben und

sie mitgestalten, indem sie uns ein höheres Maß an sozialem Bewusstsein und Engagement vermittelt, was die Grundlage für eine resiliente Demokratie ist. Im Grunde besteht der Sinn und Zweck transparenter Kommunikation darin, unsere Beziehung zum Leben an sich zu vertiefen.

In Teil 2 des Buches werden wir die Grundlagen der transparenten Kommunikation auf den therapeutischen Kontext für individuelle, ahnenbezogene sowie kollektive Heilung anwenden. Transparente Kommunikation ist keine für sich allein stehende Praxis, die sich auf Einzelbeziehungen beschränkt, sondern bildet das Herz einer bewussten Beziehungsgestaltung – mit uns selbst, in unseren Familien, mit unseren Vorfahren und untereinander in immer größeren Gruppen.

In besonders herausfordernden Momenten des heutigen Lebens wird unser Bewusstsein oft eingeengt und begrenzt. In Zeiten von Schwierigkeiten und Stress neigen wir dazu, die Wahrnehmung des größeren Energiefeldes zu verlieren, da sich unser Gewahrsein auf uns selbst verengt. Wir werden dann automatisch stark auf uns selbst fokussiert. Infolgedessen sind wir weniger verfügbar; wir verlieren den Zugang zu den Ressourcen, die es uns ermöglichen, mit anderen mitzufühlen und ihre Gefühle sogar unmittelbar zu erspüren. Inmitten schwieriger Meinungsverschiedenheiten in der Familie oder einer Beziehung, oder in der Hitze eines Konflikts am Arbeitsplatz, verstärkt sich das Gefühl des Getrenntseins, und dann ist es schwierig, präsent zu bleiben. Daran ist aber nichts verkehrt; es ist einfach eine evolutionäre Funktion, die das Überleben sichert – eine Anpassung mit biologischem Nutzen.

Tief in unserem Nervensystem verankert sind diese uralten, meist Jahrmillionen alten Überlebensmuster, die wir von unseren Säugetiervorfahren übernommen haben. Im Gegensatz dazu bietet die transparente Kommunikation eine evolutionäre Öff-

nung des Bewusstseins. Neben ähnlichen Praktiken erscheint sie nun in einer Zeit, in der es weltweit zu tiefen Spaltungen und Konflikten kommt, und liefert uns Werkzeuge, mit denen wir Schwierigkeiten besser bewältigen, unsere Verfügbarkeit in der Gegenwart verbessern und unser Bewusstsein erweitern können, um Raum, Energie und feinstoffliche Strukturen, die in uns und unserer Umgebung wirksam sind, einzubeziehen.

Dieses *Beziehungsfeld* ist eine unendlich große Energiematrix – Information in Bewegung –, die in uns, um uns herum und zwischen uns existiert. Die transparente Kommunikation hilft uns, von diesem Feld Zeugnis abzulegen. Es geht mehr um »sich beziehen« als um »Beziehung«; es ist eher ein Verb als ein Substantiv, eher ein Vorgang als eine Sache. Je mehr wir uns in transparenter Kommunikation üben, desto mehr erweitert sich unser Gewahrsein, und wir beginnen, nicht nur die fließenden und klaren Aspekte des Beziehungsfeldes zu beobachten und zu unterscheiden, sondern auch jene Aspekte wahrzunehmen, die starr, eingefroren, blockiert, abgespalten oder im Schatten sind. Und so lernen wir auch, die Auswirkungen von individuellem und kollektivem Trauma auf das Beziehungsfeld zu erkennen. Die transparente Kommunikation hat das Potenzial, dieses Feld zu erhellen und seine Seitenwege und Zwischenräume mit dem Licht und der Klarheit des Gewahrseins zu durchdringen. Auf diese Weise heilt und erneuert sie das Kollektiv.

Wenn ich bei einer Veranstaltung vor Gruppen oder einem Publikum spreche, genügt es nicht, wenn ich dort aufkreuze und weiß, was ich sagen will. Um effektiv zu sein, muss ich mit dem Ganzen im Dialog sein, das heißt, die ganze Gruppe oder das Publikum als ein dynamisches System wahrnehmen. Es reicht nicht aus, nur zu bemerken, was in mir abläuft; ich muss auch in der Lage sein, mich präzise in die Bedürfnisse der Zuhörenden einzufühlen und ihnen anzugleichen. Ich muss den Grad der Ver-

füßbarkeit und Neugier der Teilnehmenden deutlich spüren, um erkennen zu können, ob und wann ich gehört und empfangen werde, oder was vielleicht sonst noch nötig oder im Raum vorhanden sein könnte. Die Klärung der Beziehungsmatrix geht mit einem erweiterten Bewusstsein einher und bietet eine Beschleunigung unseres In-Beziehung-Tretens. Dies ist das A und O, die wichtigste Voraussetzung für Kommunikation und Führung und verlangt von allen ein vertieftes Gewahrsein des intersubjektiven (zwischenmenschlichen) Raumes.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie neben der Erforschung mystischer und wissenschaftlicher Theorien auch Möglichkeiten zur geführten Kontemplation finden. Eine konsequente Praxis in jedem künstlerischen oder anderen Bereich führt schließlich zu Kompetenz, möglicherweise sogar zu Spitzenleistungen. Als engagierte kontemplative Praxis verhält es sich in der Kunst der transparenten Kommunikation nicht anders. Hingabe wird mit Meisterschaft belohnt.

Wir können unser Alltagsleben in eine tiefgehende, kontinuierliche Übung zur Erlangung höherer Beziehungsqualitäten umwandeln, indem wir darauf hinarbeiten, diese Fähigkeiten zu meistern:

- sich die Qualitäten von Stille und Bewegung zu eigen machen;
- die Funktionen und Formen der Wahrnehmung erkennen;
- überholte Gewohnheiten überwinden;
- das Beziehungsfeld erhellen und es mit Bewusstsein füllen;
- die Kunst der Einstimmung, des Spürens und der Präsenz erlernen.

Um der Komplexität, Ungewissheit, Unbeständigkeit und Mehrdeutigkeit unserer Zeit mit Weisheit begegnen zu können, müssen wir uns klarer ausrichten, eine tiefere Übereinstimmung (Kohärenz) herstellen und unsere Verbindung wahrhaftiger gestalten – mit uns selbst, untereinander, mit der Natur und dem Kosmos. Um den Weg dafür zu ebnen, gibt es einiges zu lernen und zu üben. Das Buch will ich ganz in den Dienst dieses Weges stellen.

Ich bemühe mich in diesem Buch stets um eine geschlechtergerechte und diskriminierungsfreie Sprache; neben der neutralen Ansprache verwende ich bewusst abwechselnd die weibliche und männliche Form, um zu signalisieren, dass ich alle Lesende ansprechen möchte. Sollte ich doch einmal nur die maskuline Form benutzen, geschieht dies rein aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes.

Teil 1

In Teil 1 des Buches erforschen wir die mystischen Prinzipien, die der Entwicklung des Menschen und unserer Verbindung miteinander zugrunde liegen: Wie jede Seele sich verkörpert und entwickelt – durch den Ausdruck ihres Willens und unterstützt durch präsente, einfühlsame Bezugspersonen und geliebte Menschen. Diese Entwicklung wird stets durch die universellen Antriebe von Sein und Werden, Zugehörigkeit und Autonomie – Ballast und Segel – vorangetragen und geleitet, die sowohl für Stabilität als auch Richtung sorgen. Verbundenheit steht als Dreh- und Angelpunkt im Zentrum: Beinahe alles in unserer menschlichen Geschichte ist abhängig von der Qualität unserer Beziehungen untereinander.

In einem Buch über Einstimmung, Verbundenheit und Erwachen zur wechselseitigen Abhängigkeit müssen wir uns zwangsläufig mit dem Sand im Getriebe befassen: Das ist einerseits der hemmende Einfluss von nicht geheiltem und bewusst gemachtem Trauma auf die weitere menschliche Entwicklung – und andererseits die fragmentierende Auswirkung von Trauma auf die Fähigkeit, mit sich selbst und anderen in Beziehung zu sein. Doch man sagt auch: »*In der Wunde liegt die Medizin.*« Wenn ein Trauma den Beziehungsprozess unterbricht, kann uns die bewusste Einstimmung helfen, innere und äußere Kohärenz herzustellen, das Nervensystem bewusst zu regulieren, toxischen Stress zu verarbeiten, uns präsenter im Körper und stärker mit anderen

verbunden zu fühlen. Übungen zur Einstimmung erweisen sich als heilende Instrumente im Umgang mit traumatischen Auswirkungen, sowohl bei einzelnen Menschen als auch in ganzen Gemeinschaften – und eine dieser heilsamen Übungen ist die transparente Kommunikation.

1

Uralte Prinzipien, evolutionäre Erkenntnisse

*Das Universum und der Beobachter existieren als Paar.
Ich kann mir keine schlüssige Theorie des Universums vorstellen,
die das Bewusstsein ignoriert.*

– ANDREI LINDE

*Seelenpflege beginnt mit der Beobachtung, wie sich
die Seele manifestiert und wie sie funktioniert.*

– THOMAS MOORE

Der renommierte Physiker John Wheeler hat einmal gesagt: »Ein Phänomen ist kein echtes Phänomen, außer, es ist ein beobachtetes Phänomen.«¹ Das war kein Scherz, er meinte das wörtlich. Wheelers sonderbare Beobachtung wurde nicht sofort mit allgemeinem Beifall begrüßt, natürlich nicht. Wirklich radikale Ideen sind oft schwer zu begreifen, und eine vorherrschende Ordnung braucht ihre Zeit, bevor sie der nächsten weicht.

In der klassischen Physik geht es um Objekte. Planeten, Asteroiden und Moleküle haben nachgewiesene Eigenschaften und erkennbare Merkmale, und im Allgemeinen tun sie genau das, was man von ihnen erwartet. Wenn klassisch-physikalisch ein

Baum im Wald fällt und keiner da ist, der es hört, ist das dem Baum egal; ein umstürzender Baum erzeugt beim Aufprall auf den Boden eine Flut von Schallwellen. Doch in der sonderbaren Welt der Quantenmechanik ist unser »Baum« ein subatomares Teilchen, und paradoxerweise gilt dort: *Ein Teilchen ist eine Welle ist ein Teilchen*. Das Teilchen/die Welle existiert überall und nirgendwo gleichzeitig, sozusagen als wahrscheinlichkeitstheoretisches Phänomen. Noch sonderbarer ist, dass ein Quantenbaum nur dann als eigenständige Einheit erkennbar mit Merkmalen, Standort und Verhalten auftaucht, wenn es jemanden gibt, der seine Bemühungen beobachtet – d. h. er tritt in dem Wald erst dann *in Erscheinung*, wenn jemand anwesend ist, der ihn fallen hört.

Nach der neuen Erzählung der Quantenwissenschaft (wie John Wheeler sie beschreibt) ist Bewusstsein die Voraussetzung, dass überhaupt etwas passieren kann. Sonderbar, in der Tat. »Je tiefer wir in den Weltraum hineinschauen«, schreibt der Wissenschaftler Robert Lanza, »umso mehr erkennen wir, dass wir die Natur des Universums niemals vollständig werden begreifen können, indem wir Spiralgalaxien untersuchen oder ferne Supernovas beobachten. Das Ganze reicht viel tiefer. Es betrifft unser eigenes Selbst.«²

Nach dem Aufkommen der Aufklärung (d. h. irgendwann zwischen René Descartes und Werner Heisenberg) haben die Physiker – und mit ihnen die meisten anderen rational Denkenden – eine Sichtweise akzeptiert, die zum vorherrschenden Glauben wurde: nämlich, dass unser Universum objektiv, materiell und empfindungslos sei und irgendwo »dort draußen« existiere. Irgendwie, so vermuteten die Experten, sei dieser gewaltige physikalische Kosmos mit einem *Knall* entstanden und habe dann über Jahrmilliarden mehr oder weniger beständig vor sich hingedümpelt, bevor so etwas wie der Trilobit oder Triceratops oder

der Wolf oder der Mensch ihn seine Heimat nannte. So lautet die allgemein gültige kosmologische Entstehungsgeschichte, die heute überwiegend für wahr gehalten wird.

In fünf stark verkürzten Schritten lässt sich diese Geschichte etwa so darstellen:

1. Zuerst tauchten, durch irgendein unbekanntes Ereignis, *Dinge* auf – wie etwa Sterne und Gase und Felsen und Mineralien und Berge.
2. Viel später, und ebenso unerklärlich, tauchte *Leben* auf. Anfangs war das Leben furchtbar einfach, aber dennoch sonderbar, angesichts der sonst leblosen Ordnung der Dinge.
3. Im Laufe der Zeit wurde das Leben unbeabsichtigt durch viele zufällige Mutationen immer komplizierter. Es lernte, das Sonnenlicht zu verwerten und breitete einen grünen Teppich über den Planeten aus: Moose, Farne, Blumen, Bäume und so weiter.
4. Erst später, nachdem das Leben noch *sehr viel* mehr Mutationen vollzogen hatte, gelang es ihm, seine Komplexität erheblich zu steigern, beispielsweise in Form von Nervensystem, Wirbelsäule, Federn, Fell und so weiter. Und egal, ob einfach oder komplex, das wichtigste Ziel des Lebens war es immer, lange genug zu überleben, um sich erfolgreich fortzupflanzen und dadurch seine Gene zu verbreiten, für die Nachwelt.
5. All das setzte sich zügig fort, bis das Leben erneut komplexer wurde und – *Bumm!* – plötzlich auf zwei Beinen umherlief, mit Feuer spielte, Getreide anbaute, Kriege führte, Stadtstaaten errichtete und sich mit komplizierten religiösen Praktiken selbst das Leben schwer machte (wiederum für die Nachwelt). Ehe man

sich's recht versah, hatte das Leben die Erde umsegelt,
Eisenbahnlinien und Autobahnen angelegt, Sonden in
den Weltraum entsandt und das Internet erfunden,
installiert und zum Surfen genutzt! Und nun ist das
Leben sogar damit beschäftigt, Rezepte für ein
künstliches Leben zu kreieren.

Es ist natürlich unmöglich, diese unglaubliche Kosmologie in so wenigen Worten zu vermitteln. Es genügt zu sagen, dass gerade in dem Moment, als die Menschheit anfing, das materielle Universum – die Welt der Körper und Planeten und Bowlingkugeln – und seinen umfassenden Evolutionsprozess zu verstehen, eine weitere, radikale Erkenntnis über das Wesen von so ziemlich allem zu dämmern begann.

Jede Epoche hat ihren Kopernikus, ihren Galilei – jemanden, der dreist genug ist, das Buch »*Von dem, was wir wissen, dass es absolut wahr ist*« in die Hand zu nehmen und es in der Luft zu zerreißen (oder zumindest anzufangen, ein kühnes, neues Kapitel zu schreiben). So geschah es auch 1927, als zwei amerikanische Physiker, Clinton Davisson und Lester Germer, am vorherrschenden wissenschaftlichen Paradigma rüttelten. Mit ihrem berühmt gewordenen Doppelspaltexperiment haben Davisson und Germer die Bedeutung eines Beobachters (oder, wenn man will, eines Bewusstseins) für den Zustand der Dinge nachgewiesen. Ihr Experiment zeigte wiederholte Male, dass ein subatomares Teilchen oder ein Lichtquant, das in Richtung zweier paralleler Schlitze geschossen wird, genau das tut, was man von ihm erwarten würde. Es scheint durch den einen oder den anderen Schlitz hindurchzugehen und trifft auf die dahinterliegende Oberfläche oder Wand, genauso wie es eine gewöhnliche Kugel oder ein Baseball tun würde. Wenn aber niemand zuschaut, während das Teilchen abgefeuert wird, verhält es sich wie eine Welle,

die alle Wahrscheinlichkeiten repräsentiert – und auf mysteriöse Weise durch beide Schlitze gleichzeitig hindurchgeht.

Gegen Ende des 20. Jahrhunderts hat ein weiterer Paradigmen-Sprenger, der an der Universität Genf arbeitete, die Geschichte noch weiter verändert und das, was wir gemeinhin als Realität bezeichnen, für immer auf den Kopf gestellt. Im Jahr 1997 gelang dem Physiker Nicolas Gisin ein radikales Experiment, mit dem er eine Theorie bewies, bei der nicht einmal Einstein durchgeblickt hatte. In seinen Experimenten war Gisin in der Lage, zwei verschränkte Photonen (Lichtteilchen) um eine Entfernung von sieben Meilen voneinander zu trennen, indem er sie entlang einer optischen Faser jeweils in die entgegengesetzte Richtung schickte. Wenn eines der Photonen des Paares auf einen Zweiweg-Spiegel traf, registrierten Teilchendetektoren, ob es zufällig durch den Spiegel hindurchging oder von ihm zurückprallte. Das Welterschütternde daran war: Unabhängig davon, welche Aktion das Photon ausführte, führte sein verschränkter Zwilling gleichzeitig exakt die komplementäre Aktion aus – sieben Meilen davon entfernt. In gespenstischer Weise erschien es, als hätten diese verschränkten Photonen über diese Entfernung hinweg unmittelbar miteinander kommuniziert.³ Es ist aber nicht notwendigerweise so, dass eine Nachricht von hier nach dort »reiste«, und das mit vielfacher Lichtgeschwindigkeit. Vielmehr scheint die Newtonsche räumliche Trennung (Bedingungen im Makrobereich) die Quantenrelationalität (Bedingungen im Mikrobereich) nicht zu verhindern.

In den folgenden Jahren wurde Gisins Experiment erfolgreich repliziert und bewies damit eine der seltsamsten Theorien, die die Quantenmechanik hervorgebracht hat. Die zentrale Erkenntnis: Ob verschränkte Teilchen eine Distanz von sieben Meilen oder die Länge mehrerer Galaxien weit auseinander sind – sie sind niemals wirklich getrennt. So sind Gisin und andere inzwischen der

Ansicht, dass die bei verschränkten Quanten stattfindende Kommunikation auch bei Objekten im makroskopischen Bereich auftreten kann,⁴ möglicherweise sogar bei solchen, die mit bloßem Auge sichtbar sind.

Im Quantenzeitalter gelangen wir kollektiv zu einer ganz und gar seltsamen Erkenntnis, die Gautama Buddha allerdings schon vor rund 2400 Jahren geahnt hat: So vieles vom Wesen der Realität hängt vom Bewusstsein ab. Natur und Bewusstsein sind korrelativ, ineinandergreifend, *relational*. Und der Beobachter ist von Grund auf mit dem Universum verwoben, dessen Zeuge er ist.

Wenn wir die Hoffnung auf eine bessere Welt hegen, liegt es also auf der Hand, unsere Aufmerksamkeit auf die Essenz des Beobachters zu richten und das Bewusstsein selbst in den Fokus zu nehmen. Wir wollen daher als Nächstes die mystischen Prinzipien erkunden, die den verblüffenden Erkenntnissen der Quantenwissenschaft zugrunde liegen – Prinzipien, die uns schon seit Jahrtausenden begleiten.

DIE MYSTISCHEN PRINZIPIEN

Im Laufe der Zeit und über alle Kulturen hinweg haben die großen mystischen Traditionen der Welt immer wieder auf eine Reihe zentraler, universeller Erkenntnisse hingewiesen. Ob beim Studium der Yoga-Traditionen des Hinduismus, im Sufismus des mystischen Islam, im Vajrayana und anderen Formen des Buddhismus, den kabbalistischen Schulen des Judentums oder den kontemplativen Traditionen des mystischen Christentums: Überall stößt man dort auf eine Reihe wiederkehrender essenzieller Wahrheiten. Dazu gehören Prinzipien, welche die zentralsten Eigenschaften der Existenz beschreiben: Stille, Bewegung und Bewusstsein.

Das Prinzip der Stille kann durch die Beruhigung des Geistes gefunden werden. Wenn wir uns in Stille üben, kann ein tiefes Gefühl von innerer Weite entstehen. Dieser innere Raum ist die erste Ebene der Stille. Dank dieser Weite können wir uns in die Tiefen formloser Stille fallen lassen, ins kausale Bewusstsein, die Leere, »So-heit«, das Nichts.

Durch die Verbindung mit größerer Stille erhöht sich unsere Aufnahmefähigkeit, und es entsteht das Gefühl einer tieferen, wachen Präsenz. Mit zunehmender Übung vertieft sich unsere Erfahrung der Stille, Weite und Präsenz und lässt uns die alltäglichen Abläufe als achtsamer Zeuge erleben. Alle kontemplativen Praktiken dienen als Leitfaden für die Erweiterung unseres Bewusstseins, denn es gibt so vieles, das verborgen ist oder außerhalb der Reichweite der gewöhnlichen Wahrnehmung liegt.

Im Yoga ist die Körperstellung (*Asana*) des *Savasana* (Totenstellung) im Grunde eine Übung der Stille. In der Rückenlage fokussieren sich die Yogapraktizierenden zum Abschluss ihrer Körperübungen einfach nur darauf, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, indem sie eine Muskelgruppe nach der anderen bewusst entspannen. Ein Gefühl des Friedens durchflutet den Übenden, während Geist und Körper lernen, loszulassen und still zu sein. Diese Übung der Stille baut Stress ab, fördert die innere Weite und erzeugt ein Gefühl von Wohlbehagen.

Man kann leicht ausbrennen, wenn das Leben ständig hektisch und stressbeladen ist, wenn man von einer Aufgabe zur nächsten rennt und ein Ziel oder Problem nach dem anderen zu bewältigen sucht. Unser Organismus ist überfordert, wenn wir unsere inneren Ressourcen erschöpfen. Ein Leben auf diese Weise ist auf die Dauer nicht durchzuhalten. Der Mensch braucht Zeit und Raum, um sich zu entspannen, zu erholen, Körper und Geist zu regenerieren – um sozusagen die Batterien wieder aufzuladen. Wenn wir uns regelmäßig Zeit nehmen, um